



【No. 66】

2014年1月号



新年祝辞

于雷

2014年1月元日、初日の出はいつもと変わらず穏やかにすべての存在を照らすように霜雪と朝露の間を昇っていきました。あなたが世界中のどこにいても、この朝日の気があなたを照らす事を願っています。

朝霧が朝日の光を遮らないように、新年を私たちは純浄の陽気として迎えます。これは私たちの栄光です。平凡でも真実の生活の中で私たちは健康な身が必要です。その為にもっと認識を新たに新しい世界に踏み出して行きましょう。

心が地平線から昇る太陽のように心霊の大地を照らすと自分自身の心が明るくなって、他人にもその温もりが伝わっていきます。

毎日の練功は毎日自分の中に火を点火します。そして私たちは光明と幸福の世界に近づきます。私たちは一緒に一つの団火を寄せあって共に気功の未来を発現しましょう。



医学気功と四大名医

中国気功の五大流派医療、道家、儒家、仏家、武術)の中で歴史が一番長いのは医療気功です。六千年前の黄河文化の時期に作られた陶器には、当時の人たちの練功の姿が描かれています。気功は中国文化の貴重な文化遺産、全人類の共有の文化です。

気功は主動行気の訓練方法です。気の作用によって強健体質、防病治病、延年益寿の目的が達成されるものです。

気功は練氣行功の方法です。練氣養生の道、練氣の工夫です。

宇宙万物の生長、発展、運動、変化は全て気的作用によるものです。人類の生命活動は気機能と作用で決定されます。宇宙自然を大天と言えば、人類は小天と言えます。

宇宙の大地、天空、自然の気と人体生命の気はずっと止まらずに運動しています。人体は一つの整体、人と天地も一つの整体、人と自然はとも親密な関係でつながっています。人体は宇宙自然の栄養を“氣”で取ります。全ての生機は気の動力で動くものです。そして人体生命の気は空の大地と離れないものです。気功の練功はもっと上

手に宇宙の大地を取ることで、健康を守り、命を延ばすための方法です。

約三千年前に気功の方法を記録する書籍が出来ました。その書籍は竹の上に字を刻み、牛の筋で作った糸で綴ったものです。一番有名な経典は「黄帝内経」です。「黄帝内経」上では、黄帝と仙人との会話の形で書かれた遠古文化と医学の経験総結です。理論系統のレベルに昇華して特有の中医学気功理論を形成し、中国と世界文明のために貢献しました。「黄帝内経」は全162章にたくさん練功方法を記録しました。

例えば、「素問」では腎に持病がある人は、午前5時、南に向いて意念集中、閉氣(気を止める)、舌を硬いものを飲むように、7回行った後、舌下にたまった津液を丹田気海まで送る。これで腎精が強くなると書かれています。腎の持病は陰気の長期不足で起こります。腎の精の不足で、目眩、耳鳴り、不眠、多夢、精神不安定、陽萎などの症状が現れます。津液は陰の気で腎の水、腎の陰精です。毎日陰精を飲むことで、一ヶ月で腎病がよくなります。

六千年以来、中国医学の歴史上に名医と呼ばれた人物は四人しかいませんでした。その中で一番有名なのは、戦国時代(2500年前)の扁鵲という人です。彼は死んだ人

を再生させ、500メートル離れた皇帝の内臓も透視できました。扁鵲の著作「難経」に人の呼吸回数を計算したとあります。呼吸で心、肺の邪気を出し、吸で腎、肝まで気が行くという導引呼吸法を作りました。この呼吸は病気を出し、身体を守るのにとってもよい効果があります。簡単に易しく効果絶大の呼吸法です。

四大名医の第二の人物は漢代2000年前の華佗です。華佗は中国外科解剖の第一人者です。戦国時代に生まれた華佗は、戦争で死んだ人たちを解剖して五臓六腑の形態、重量、場所、色、作用、功用など、とても細かく解剖理論の研究をしました。それは西洋の解剖術より1800年ほど前のことです。華佗は気功能力の面からいうと気功麻酔や透視能力もありました。華佗の作った五禽戯(虎、鹿、猿、熊、鳥の動きを真似たもの)は健身防病、若返り、長寿延年効果の高い功法です。五禽戯は練氣の方法、行気の動功です。

華佗本人は当時の権力者に殺されました。「三国志演義」に細かな説明がある。そのときの首相曹操にはひどい偏頭痛があったので、華佗に治療を命じました。華佗は完治するには脳の解剖が必要と答え、曹操の怒りを買って殺されました。当時は脳の解

剖といえ、自分を殺したいのだと考える時代でした。華他の弟子吳普は五禽戯を続けて戦国の時代に98歳の長寿を得ました。

唐代(618~906)の孫思邈は四大名医、第三の人物です。孫思邈は110歳まで生き、百歳まで氣功理論、功法の本を出しました。著書「千金方」の中には人の命はとても重要で黄金で計算できないものです。うまく練功すると、病気が発生しませんが。生活の習慣が悪く、身体の調養のバランスが崩れることが病気発生の原因です。健康を大事にする人は、練功で調整をしてください。孫思邈は長生の道は「調氣」(気の分配、調節をすること)にあるといい、百歳になっても元氣一杯です。百歳で「千金方」30巻を出しました。

明代(1368~1644)の李時珍は四大名医の第四の人物です。世界中で有名な「本草綱目」の著者です。本の中にはたくさんさんの練功方法が載っています。「本草綱目」は中国医学史上一番偉大な巨著の一つで、世界中で五十数種類の文字に翻訳されました。「本草綱目」の練功方法と漢方薬の種類の高さは今でも中国医学史上の記録です。漢方薬は12000種以上あり、氣功功法は数え切れません。500年後の今でもこの記録が破られたことはありません。

李時珍が90年の時間をかけてやっと出来上がった本です。

李時珍は医学一家の出身で、5歳の時に父と一緒に練功を始め、山に漢方薬を取りに行きました。少年時代に動植物の氣の研究を始め、物の藥氣、藥性をよく知りました。医学の勉強には養生科も必要だということを皇帝に謹言しました。皇帝と厚生大臣の賛同を得て養生科が作られ、明の時代から医学生は必ず氣功養生の科目を勉強することにになりました。

今、氣功の発展は六千年の理論と実践の総結の時代になりました。成熟的系統が出来上がりました。例えば、氣功の三要素(調心、調息、調姿)ができると入門が出来ました。今は氣功を知らない人でも3分間で入門できます。簡単、快速、楽しみ、これが現代氣功の特長です。当然、氣功は、深くて広くて、とても神秘的な技術もあるものです。

雑談「練功と運動」

体育運動と氣功の訓練は違います。運動の後は疲労感が出ます。運動量が多すぎると筋肉(筋肉)の一部が充血したり、局部に氣血の渋滞がおきます。症状としては筋肉痛(筋肉痛)、頭痛、食欲がなくなります。運動後の疲労快復はとても重要な意味があります。温水、温泉、按摩など取り入れた氣功療法はとても良い方法です。例えば、激しい運動の後で放松功、誘導功、經氣導引術を練功することは快速で疲労快復する良い手段です。

氣功は全身運動です。調心、調息、調身の方法で大自然の良い氣を全身に取り入れます。そして内臓、筋肉の組織に栄養を供給します。

運動の理念は必ず疲労を必要とします。身体の限界に挑戦し、疲労感があれば身体の進歩に繋がり、體質増進出来ると思います。その後の疲労快復が出来ないと病気発生の原因になります。最初は打撲、捻挫、骨折、その後は内臓にも影響があるかもしれません。

朝練は身の疲労快復と身を柔らかくするとても良い方法です。一晩寝ると身が硬く

なります。朝日を迎え、公園で自然の気を呼吸して身を動かせば、精神と身体の放松（リラックス）になります。1回30分の練功で全身の239関節を1万回以上動かした事になります。筋肉（筋肉）運動10万回以上に値します。血流の調節と毛細血管の拡張効果があり、深く長い自然呼吸で身は最適な状態になります。身の上下、左右、前後の動きで自然のすべての方位から気を取り入れます。自分は自身の最良の医者です。気功の訓練で骨、内臓、筋肉、呼吸の調節が完成します。練功の前後は大量の水分をとると良いです。練功の後で排尿して老廃物が身から出ていきます。

塩 5g

料理酒 50cc

胡椒 3g

【作り方】

- 1、鶏肉は沸騰したお湯の中でとろ火で3分間煮る
- 2、鶏肉を鍋から出してボールに入れて枸杞、葱、生姜、塩、料理酒、胡椒を肉の上にかける。
- 3、ボールごと蒸し鍋に入れて1時間蒸して出来上がりです。

【効能】

腎の気を補う。
不眠症に良い。

大寒の薬膳 枸杞蒸鶏肉

【材料】

枸杞 15g

鶏肉 1kg

長葱 1本

生姜 10g

◎ お知らせ

薬膳料理をご紹介しますが、材料も于雷気功研究会では全部用意しております。もし入手困難な時は遠慮なくご注文下さい。

《例》健康薬用 中国宁夏産の枸杞の実

【ホームページ】

于雷先生のホームページのアドレスです。皆様のパソコンやケータイ電話に登録していただき、定期的にご訪問くださいませう、お願いいたします。

<http://yurei-kikou.com>】

月刊「氣」の目的は皆様との心の交流です。皆様がどんなことを思い、悩んでいるかを分かち合う場になればと思います。月刊「氣」の発行が、皆様と一緒に楽しみに、より良い形で長く続くように皆様の応援をお願い致します。

一人一部以上の購入をお願いします。

応援価格 一部 二〇〇円

編集責任者 于雷

編集スタッフ 植松 恵美

山本 教子

小林 達志 他

連絡先 ☎090・2936・7134